

Artikel ini diambil dari : www.kemkes.go.id

MANFAAT BLUEBERRY DALAM MENCEGAH KANKER DAN DIABETES

Tanggal Publikasi : THU, 26 NOV 2015 00:00:00, Dibaca : 12.267 Kali

Sudah banyak penelitian yang menyatakan blueberry mengandung antioksidan yang bernama resveratol. antioksidan ini tidak hanya bagus untuk kesehatan tetapi juga dapat mencegah kanker. blueberry juga mengandung zat pterostilbene, sebuah zat yang dapat menurunkan lemak dan menurunkan risiko terkena penyakit diabetes. zat ini juga terkandung pada buah cranberry dan anggur. namun belum banyak yang meneliti manfaat blueberry yang mengandung zat pterostilbene untuk kesehatan.

Manfaat Pterostilbene bagi kesehatan

penelitian mengenai manfaat pterostilbene yang terkandung dalam blueberry ini diteliti oleh Carlos III Institute of health dan ditemukan bahwa zat ini mempunyai ukuran sangat kecil dan dapat menembus membran sel pada sel kanker dan dapat mematikan sel kanker. selain itu dalam penelitian ini diketahui bahwa zat Pterostilbene dapat membuat sel kanker semakin lemah dan mencegahnya untuk menghasilkan energi.

manfaat lain dari pterostilbene adalah untuk mencegah diabetes dan obesitas, serta melindungi kesehatan jantung. para peneliti menemukan bahwa zat yang terkandung dalam blueberry dapat meningkatkan oksidasi lemak pada lever dan mengurangi sintesis lemak pada jaringan, proses inilah yang dapat menurunkan berat badan.

sedangkan penelitian lain menyebutkan bahwa pterostilbene dapat membantu melindungi sel beta yang ada dalam pankreas. sel beta ini berfungsi mengontrol insulin yang merupakan penyebab diabetes tipe 2.

manfaat lain dari Pterostilbene adalah mencegah pengerasan arteri yang dapat memicu serangan jantung. dan zat ini juga dapat meningkatkan efektivitas obat HIV. walaupun demikian, masih jarang penelitian ini dikembangkan.tapi tidak ada salahnya jika kita mencoba mengkonsumsi Blueberry untuk meningkatkan kesehatan kita, selain rasanya enak juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan kita.